



Yaşam tarzı ve beslenme alışkanlıkları kanser riskini azaltmada etkili olabilir.

- Kendiniz için eğlenceli spor faaliyetlerinde bulunun ve en az haftada 3 kere 30 - 40 dakika hareket edin.
- Hormon tabletlerini sadece doktorunuzla birlikte dikatli bir şekilde olumlu ve olumsuz yanları değerlendirdikten sonra almaya başlayın.
- Az et tüketerek, sebze ve meyve ağırlıklı beslenmeyi tercih edin.
- Sadece az miktarda alkol tüketin - kritik sınır kadınlarda günde 0,33 l bira ya da 0.15 lt şarap.
- Sağlıklı beslenme ve spor, vücut ağırlığınızı dengeli bir kiloda tutmaya yardımcı olabilir.

Bu önlemler sadece meme kanseri riskini azaltmak için, ama en önemlisi yaşama sevinci ve yaşam kalitesi asla unutulmamalıdır!

**KNOTEN
PUNKT.**

Herausgeber (V.i.S.d.P.): Knotenpunkt e.V.

Kontakt: Postfach 101708
33517 Bielefeld
kontakt@knotenpunkt-bielefeld.de
www.knotenpunkt-bielefeld.de

Spendenkonto: Sparkasse Bielefeld | BIC: SPBIDE33XXX
IBAN: DE39 4805 0161 0015 3559 44

Gestaltung: Nils Bentlage, Bielefeld
Druck: Häuser KG, Köln
Stand: April 2015

© Knotenpunkt e.V., Gesamtauflage 2500 Exemplare

Amerikan Göğüs Kanseri uzmanı Dr. med. Susan Love:

"Kendi kendimizi meme muayenesi yaparken özellikle bir şeyler ararız. Benim için önemli olan, herhangi bir hastalığı düşünmeksizin, kendi vücudumuzu ve özellikle göğsümüzü daha iyi tanımak. Hatta bir öneride bulunmam gerekirse, farklı zamanlarda düzenli bir şekilde memeyi dokunarak tanımak ve adetten önce ve sonra göğüs dokusunun kendisini nasıl farklı hissettiğini görmeyi tavsiye ederim. Mamografi`de tespit edilemeyen tümörlerin yüzde 80'i tesadüfen kadınlar ya da eşleri tarafından örneğin duş yaparken, krem sürerken ya da sevişirken keşfediliyor.

Gerçekten önemli olan kansere takılıp kalmadan, kendi vücudumuzu hissetmek ve tanımak".

Kaynak: Nationales Netzwerk Frauen und Gesundheit (Hrsg.): Brustkrebs Früherkennung, 1. aktualisierte Auflage, Hannover 2009, S. 16

Knotenpunkt e.V., Bielefeld

**KNOTEN
PUNKT.**

**"Kendi göğsünü
kendin kontrol et"**

Faydalı mı?

Karar vermede bazı kriterler

Kendi kendine meme muayenesi

Kendi kendine meme muayenesi - ya da daha doğrusu **düzenli aralıklarla kendi kendine memenizi kontrol etmeniz** - kadınların, bilinçli bir meme tarama için, uygulama talimatlarını içeren Test-şema yardımıyla düzenli olarak ayda bir kez kendi göğsünü muayene etmesidir.

Kadınlara düzenli olarak kendi memesini kontrol etmesini öğretmek ve bunu bir alışkanlık haline getirmek için, bu muayeneler, yıllardır düzenli olarak halka açık yürütülmekte ve sağlık sigortası ve diğer kurumlar tarafından desteklenerek pek çok paralar harcanmaktadır.

Örneğin doktorlar tarafından silikon modelleriyle kurslar düzenlenir ve ayrıca tanıtıcı bilgilendirme broşürleri, örneğin duş-kartları ve DVD`ler gibi eğitim filmleri ücretsiz olarak dağıtılmaktadır.

Varmak istenilen hedef her ay sistematik bir şekilde kendi kendini kontrol ederek, meme kanserinin erken teşhisini ve daha iyi tedavisini sağlamaktır.

Kendi kendine düzenli meme muayenesini doğru değerlendirebilmemiz için, öncelikle aşağıdaki soruların cevaplanması gerekir:

1. Sistemli kendi kendine meme muayenesi, meme kanserini erken teşhisinde kadınlara yardım ediyor mu?
2. Düzenli kendi kendine göğüs taraması, meme kanseri teşhis edildikten sonra, hayatta kalma süresini uzatır mı?
3. Kendi kendine meme muayenesinin dezavantajları var mı?

Sistemli olarak "kendi kendine meme tarama" çalışmalarını uygulayan bir çok farklı ülkelerde yürütülen uzun süreli araştırmalar aşağıdaki sonuçları vermiştir:

1. Bu düzenli muayenelerin meme kanserinin erken teşhisine katkıda bulunduğu dair hiç bir açık bulguya rastlanamamıştır.
2. Meme kanseri teşhisi sonrası yaşam süresinin daha uzun olabileceği ispatlanamamıştır.
3. Bir dezavantaj olarak, kadınların sistemli ve düzenli olarak kendi kendine göğüslerini kontrol etmeleri, sık sık farklı dokular olduğunu algılamalarına ve bu yüzden kanser hastası olduklarını düşünerek, tedirgin oldukları ve korkuya kapıldıkları ortaya çıkmıştır.

Sonuç olarak, Doktor ziyaretlerinde gereğinden fazla bir artış ve çoğunlukla kanser şüphesi teyit olmadan gereksiz cerrahi (doku örnekleme) müdahaleler yaşanmaktadır.

Sonuç: Düzenli kendi kendine muayenesinin erken teşhiste yardımcı olup olmadığı şimdiye kadar ispatlanamamıştır ve tıbbi müdahale olasılığı daha yüksektir.

Buna ek olarak, palpasyon (elle dokunularak yapılan muayene) sonucu şüpheli durum ve nihai karar (teşhis) arasındaki geçen süre, kadınlar genellikle çok stresli, endişe dolu yaşıyorlar.

Düzenli olarak kendi kendine göğsünü elle kontrol edip etmeyeceğine her kadın kendi karar vermelidir. Önemli olan bunların faydaları ve riskleri üzerinde kişinin bilgilendirilmesidir.

Kadınlar alternatif olarak ne yapabilir?

Önemli olan, değişiklikleri algılamak için kişinin kendi vücudu hakkında hassas ve rahat duygular geliştirmesi, diğer bir deyişle, kendi vücudunu iyi tanıması.

Kişinin kendi göğsünün nasıl görüldüğünü ve nasıl hissettiği bilmesi.

Alışılmadık bir değişiklik olduğunda - örneğin, duş yaparken veya krem sürerken - gerekli doktor tavsiyesine başvurulmalıdır. Önemle dikkat edilmesi gereken lezyonlar (doku bozuklukları), cilt retraksiyonu, memenin cildinde kızarıklık ya da değişiklikler, iltihaplı akıntılar, ve dokunduğumuzda hissedilir ağrılı veya ağrısız değişiklikler (sertlikler).

"Kadınlara, göğüslerini – yanı sıra tüm vücutlarını – dikkatli bir şekilde katı kurallar ve obsesyonlar (takıntılar) olmadan algılamalarını tavsiye ediyoruz".

Knotenpunkt e.V.